Мягкая сила исцеления: как простое тесто помогает детям с ОВЗ говорить, творить и верить в себя

На столе - гора пшеничной муки, теплая вода, щепотка соли и несколько баночек с яркими пищевыми красителями. Для обычного человека это ингредиенты для пирогов. Но в творческой мастерской Краевого реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья «Орленок» эти простые компоненты превращаются в мощный инструмент терапии.

Работа с тестом (тестопластика) давно вышла за рамки кружка рукоделия. Это полноправный метод реабилитации, который мягко воздействует на психику ребенка с ограниченными возможностями здоровья (далее – ребенка с ОВЗ), развивает интеллект и запускает важнейшие физиологические процессы.

Тесто - уникальный природный материал. В отличие от холодного пластилина или рассыпчатого песка, оно теплое, эластичное, живое. Оно безопасно при случайном проглатывании (что критически важно для детей с ментальными нарушениями), не вызывает аллергии и дарит богатую сенсорную нагрузку.

С точки зрения нейрофизиологии, процесс разминания, раскатывания и лепки напрямую связан с развитием мозга:

- связь мелкой моторики и речи. Центры коры головного мозга, отвечающие за движения пальцев рук и артикуляционный аппарат, расположены в непосредственной близости. Благодаря стимуляции подушечек пальцев, активизируются соседние речевые зоны. У многих реабилитантов, которые до занятий были практически невербальны, начинают снижаться: уровень тревоги, повышаются коммуникативные возможности, что влечет всесторонние речевые ресурсы.

- сенсорная интеграция. Дети с нарушениями в интеграции развития часто имеют повышенную или пониженную тактильную чувствительность. Работа с соленым тестом позволяет дозированно давать мозгу сигналы о плотности, температуре и текстуре, помогая нервной системе выстроить правильные фильтры восприятия;

- психоэмоциональная разгрузка. Монотонное переминание теста снимает мышечные зажимы и работает как антистресс. Агрессивные импульсы уходят в энергичное разминание кома, а тревожность растворяется в ритмичных движениях скалкой.

Педагог дополнительного образования кружка «Мукосолька» выстраивает занятия по принципу «от простого к сложному», учитывая индивидуальные возможности каждого ребенка.

Для детей со спастикой кистей или низким мышечным тонусом первый этап всегда начинается с тактильного знакомства. Ребенок просто погружает руки в прохладную горку муки, пересыпает ее из ладошки в ладошку, прячут внутрь маленькие игрушки. Затем вводится само тесто. Его

нужно долго мять, рвать на части и соединять снова - это отличная изометрическая гимнастика для неработающих мышц.

Следующий шаг - использование инструментов. Деревянная скалка учит координировать правую и левую руки. Пластиковый стек требует точности движений. Самым сложным этапом становится работа с мелкими деталями: скатывание крошечных горошин для украшения панно, плетение косичек из колбасок, создание фактуры с помощью стеков или природных материалов (листьев, шишек).

Особой популярностью пользуется техника отпечатков. Дети с восторгом прижимают к раскатанному пласту свои ладони, ступни, веточки туи или рельефные ткани. Для ребенка с ОВЗ увидеть четкий, красивый след своей руки на материале - мощнейший акт самопризнания. Он понимает: «Я есть, я могу оставить след в этом мире».

Когда базовые навыки освоены, начинается магия творчества. Тестопластика никогда не ограничивается банальными фигурками животных. Под руководством специалистов дети создают сложные сюжетные композиции:

- картины - рельефы на тему русских народных сказок, где объемные герои выходят прямо из рамы;

- сувениры для родных. Возможность сделать подарок маме своими руками - сильнейшая мотивация для любого ребенка;

- интерьерные обереги и панно с использованием семечек, круп и сухоцветов, что дополнительно расширяет сенсорный опыт;

- объемные инсталляции к календарным праздникам, которые украшают холлы центра.

Готовую работу сушат (естественным путем или в духовом шкафу), после чего наступает самый любимый этап у ребят - роспись. Обычная коричневатая фигурка под кистью ребенка превращается в золотую рыбку, яркого петушка или сказочный терем. Здесь подключается уже художественное восприятие цвета и формы.

Педагог отмечает важный социальный эффект: совместная лепка мамы и ребенка улучшает взаимосвязь. В мастер-классах, которые специалист проводит для родителей, творческая деятельность помогает расслабиться, перестать быть «контролером» и просто поиграть со своим ребенком, испачкав руки в муке. Это восстанавливает разрушенный болезнью эмоциональный контакт лучше любых лекций.

Эффективность метода подтверждается динамическими наблюдениями специалистов Центра. По итогам коррекционных занятий у 75% детей с ОВЗ фиксируется положительная динамика:

- снижение мышечного тонуса в кистях рук;

- улучшение праксиса (способности выполнять целенаправленные действия);

- увеличение времени концентрации внимания (ребенок может заниматься одним делом до 20–25 минут вместо привычных 3–5);

- появление фразовой речи и расширение активного словаря.

Реабилитация - это долгий путь, состоящий из тысяч маленьких шагов. И иногда самым важным шагом оказывается умение слепить простой колобок. Ведь когда ребенок с особенностями развития видит готовую, красивую вещь, сделанную им самим, он получает главное доказательство собственной значимости. А вера в себя - это тот фундамент, на котором строится вся дальнейшая социализация и успех. В Краевом реабилитационном центре «Орленок» знают: чтобы вырастить крылья, иногда нужно просто как следует вымыть руки от муки и посмотреть на свою маленькую рукотворную птицу, которая без сомнения будет началом веры в себя и в свои возможности.